

# feldenkrais-bremen

Alle Lektionen sind auch als mp3- Download verfügbar.

Soweit nicht anders aufgeführt, kosten alle CDs mit grundlegenden Lektionen €10.

Für Porto und Verpackung berechne ich € 3 pro Sendung.

Bestellungen sind per Email oder telefonisch möglich.

Manus Terbeek  
Marstallsdeich 1  
28832 Achim

Email:  
Info@feldenkrais-bremen.de

Internet:  
ww.feldenkrais-bremen.de

# feldenkrais-bremen

## Feldenkrais-praktisch

## Lektionen auf CD

... die Erfahrung neuer Beweglichkeit

Die FELDENKRAIS- METHODE ist eine sehr sanfte Methode, ihren Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen.

Sie werden sich bewußt über den falschen Gebrauch ihres Körpers, über ihre flache Atmung, kraftraubende Haltung, verspannte Muskulatur, schmerzhaft Körperbereiche.

Das Bewegungspotential wird größer,  
die Muskeln funktionieren besser zusammen.

Es wird leichter, sie fühlen sich entspannter und wohler.

### CD 01a Kurzlektionen

Die 15- Minuten Kur 37 min

### CD 02 Bewegliche Hüften

Lektion in Rückenlage 45 min

Diese Lektion ist eine gute Vorbereitung für alle, die gerne joggen oder walken.

In der Lektion klären Sie die Bewegungsmöglichkeiten Ihrer Hüften und des Beckens. Die Muskeln in diesem Bereich des Körpers und des unteren Rücken werden freier.

### CD 03 Zusammenspiel Hüfte/ Schulter

Lektion in Rückenlage 45 min

In dieser Lektion klären Sie die Beziehung der Muskeln zwischen Becken und Schultergürtel. Diese Lektion ist auch eine weitere Vorbereitung für all diejenigen, die gerne joggen oder walken.

### CD 04 Beckenuhr

Lektion in Rückenlage 25 min

Diese „klassische“ Lektion befreit das Becken und ist eine Wohltat für den unteren Rücken.

### CD 05 Bewegliche Wirbelsäule

Lektion in Rückenlage 45 min.

Diese Lektion macht Ihnen den Bereich Brustkorb und den mittleren Rücken bewusst. Dadurch entspannt sich die ganze Wirbelsäule, sie wird beweglicher vom Becken bis zum Kopf.

### CD 06 Geschmeidiger Rücken

Lektion in Seitenlage 45 min.

Diese Lektion in Seitenlage zeigt auf eine ganz verspielte Art, wie Sie Rotation verbessern.

Verbesserte Rotation hat immer ein Länger- Werden der Muskel zur Folge, alle Rumpfmuskeln

### **CD 07 Entspannte Beine, entspannte Hüften**

Lektion in Seitenlage 38 min.

Die Lektion entspannt Ihre Beine und Hüftgelenke. Sie wirkt auf die seitliche Muskulatur und löst diese. Dadurch wird auch der Rücken entspannter.

### **CD 08 Entspannter Rücken, leichte Beine**

Lektion in Rückenlage 35 min.

...für alle, die viel sitzen.

### **CD 11 Lektionen für einen freien Nacken 1**

...für alle, die viel sitzen und am Computerbildschirm arbeiten.

70 min.

Lektion 1: Die Hand rollt den Kopf

Lektion 2: Augenbewegungen

Die beiden Lektionen helfen Ihnen, den Nacken zu entspannen. Der Kopf wird wieder frei.

### **CD 12 Die Rückenlektionen 1**

2 Lektionen, um den Rücken zu entspannen.

Wann immer sich der Rücken verspannt anfühlt, gönnen Sie sich eine der Lektionen. Sie helfen Ihnen, den Rücken zu entspannen und sorgen für eine geschmeidige, weiche Wirbelsäule.

### **CD 13 Die Wirbelsäulenlektionen 1**

Die Wirbelsäule befreien 78 min

Lektion 1: seitliche Bewegungen

Lektion 2: Rotation 1

### **CD 21 Freie Schultern, freier Rücken**

Lektion in Rückenlage 36 min.

Mit dieser Lektion klären Sie auf eine besondere Weise die Bewegungen von Schultern und Ellenbogen und dazu die Bewegungen von Hüfte und Becken. Das Ergebnis ist nicht nur Entspannung, sondern auch ein weicher, angenehmer Rücken und Nacken.

### **CD 27 Beweglich sein auf einem Stuhl**

Lektion im Sitzen 46 min.

In dieser Lektion lernen Sie, den Atem fließen zu lassen. Der Atemraum wird weiter, die Muskeln entspannen sich.

### **CD 28 den Atem befreien**

Lektion in Rückenlage 46 min.

In dieser Lektion lernen Sie, den Atem fließen zu lassen. Der Atemraum wird weiter, die Muskeln entspannen sich.

### **CD 29 den Atemraum erweitern „helfende Hände“**

Lektion in Rücken- und Bauchlage 28 min

Der Atemraum wird weiter, sie bekommen mehr Luft. Die Wirbelsäule wird beweglicher.

### **CD 30 den Atemraum erweitern 2**

Lektion in Seitenlage 39 min

Die Beweglichkeit des Brustkorbs

### **CD 31 ... entspannen und stärken**

Kräftige Bauchmuskeln - Kräftige Rückenmuskeln 35 min.

### **CD 32 Geschmeidiger Rücken 2**

Lektion in Seitenlage 41 min

Rotation der Wirbelsäule

### **CD 33 freie Schultern 2 Finger heben**

Lektion in Rücken- und Seitenlage 39 min

Für einen "freien" Karpaltunnel

### **CD 34 Geschmeidiger Rücken 3**

Lektion in Rückenlage 46min

Knie und Arm entgegengesetzt

Lektion in Seitenlage

### **CD 22 Einfach entspannen**

Lektion in Rückenlage 30 min.

Diese Lektion klärt einige Bewegungs- Gewohnheiten. Die Augen führen jede Bewegung an. Da wir dies seit unserer Geburt machen, ist es zu einer "Gewohnheit" geworden. Lösen wir diese auf, wirkt sich das auf die gesamte Muskulatur aus. Das Zusammenspiel organisiert sich neu, auf eine „unschuldige“, bessere Art.

### **CD 23 Beugen und Strecken 1**

Lektion in Bauchlage (unter die Schulter schauen) 37 min.

Hier lernen Sie, Ihre Beuge- und Streckmuskeln zu gebrauchen. Beide Muskelgruppen gleichen sich an, und der Rücken entspannt, der Kopf wird frei.

Durch das Ausgleichen von Beuge- und Streckmuskeln bekommen Sie eine schöne, aufrechte Haltung.

### **CD 24 Freie Schultern**

Lektion in Seitenlage 32 min.

Sie liegen für diese Lektion auf der Seite und bewegen Ihren Arm in verschiedene Richtungen. Die Schultern und der Rücken entspannen. Der ganze Schultergürtel fühlt sich weit und breit an. Der Nacken wird frei.

### **CD 25 Beugen und Strecken 2**

Lektion in Rückenlage (Beine streicheln) 37 min.

Leichte, einfache Bewegungen, von jedermann leicht ausführbar, entspannen die gesamten Streckmuskeln vom Kopf bis zu den Füßen. Sie verschaffen ein angenehmes, warmes Gefühl im Körper.

### **CD 26 Freie Schultern, freie Hüften**

Lektion in Seitenlage (Schultern kreisen, Hüfte kreisen) 55 min.

Durch differenziertes Bewegen in alle Richtungen werden Schulter- und Hüftgelenke bewusst. Die Muskeln befreien sich und Bewegung wird leichter.

### **CD 35 Kurzlektionen Freies Becken**

Lektion in Seitenlage 39min

### **CD 36 Freies Becken 2**

37min

Beckenboden befreien

### **CD 37 Freies Becken 3 das Hüftgelenk**

### **CD 38 bewegliche Hüften 2**

Raum und Weite für das Ilio-Sakral-Gelenk

### **CD 39 Bewegliche Hüften 3**

das Becken als Zentrum

### **CD 41 Lektion für Schulter und Nacken**

„Arme streicheln“

### **CD 42 Kurzlektionen Schulter/Nacken**

### **CD 43 Füße 1**

### **CD 44 freier Kiefer, freier Nacken**

### **CD 45 Arme rollen 2 der obere Rücken**

### **CD 46 bewegliche Hüften 2 der untere Rücken**

### **CD 47 Füße 2 bewegliche Füße**